



Mental Health



Mental health problems are common. Help in the form of therapy, sometimes called counseling, is available so that you can get better.

What Is It?

Mental health is emotional, psychological, and social well-being. It affects our thinking, feelings, and actions, and how we make choices.

Therapy is a series of one-on-one sessions with a master-level therapist.

Some early warning signs of mental health illness:

- Eating or sleeping too little or too much
- Having low or no energy
- Feeling helpless or hopeless
- Yelling or fighting with family and/or friends
- Thinking of harming yourself

Resources

1736 Family Crisis Center
Individual, Family, and Group
2116 Arlington Avenue
Suite 200
Los Angeles, CA 90018
(213) 745-6434

Didi Hirsch
Community Mental Health
Individual, Family, Group, and
Substance Abuse
877-727-4747

Coalition of Mental Health Professionals, Inc.
Individual, Family, Group, Crisis
Intervention, and Substance Abuse
9219 S. Broadway Avenue
Los Angeles, CA 90003
323-777-3120

Additional Referrals:



Salud Mental



Los problemas de salud mental son comunes. Ayuda en forma de terapia, a veces llamado consejería, está disponible para que usted se pueda mejorar.

¿Qué es?

La salud mental es bienestar emocional, psicológico y social. Afecta nuestro pensamiento, sentimientos y acciones, y cómo tomamos decisiones.

La terapia es una serie de sesiones de uno-a-uno con un terapeuta de nivel de maestría.

Algunas señales tempranas de un malestar de salud mental son:

- Comer o dormir muy poco o demasiado
- Tener poca o ninguna energía
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Gritar o pelear con familiares y/o amigos
- Pensando en hacerse daño

Recursos

1736 Family Crisis Center
Individuo, Familia y Grupo
2116 Arlington Avenue
Suite 200
Los Angeles, CA 90018
(213) 745-6434

Didi Hirsch
Community Mental Health
Individuo, Familia y Grupo y
Abuso de Sustancias
877-727-4747

**Coalition of Mental Health
Professionals, Inc.**
Individuo, Familia, Grupo,
Intervención de Crisis
y Abuso de Sustancias
9219 S. Broadway Avenue
Los Angeles, CA 90003
323-777-3120

Recursos Adicionales: